

Interjú Nagy Gábor jógaoktatóval

Téma: Jógainterjúk



Jógarádzsa Kiválósági Díjra jelölték Nagy Gábort, aki 17 éves kora óta jógázik rendszeresen, de komolyabban 2006-ban kezdett el foglalkozni a jógával. 2007-ben szerezte meg jógaoktatói oklevelét a Padma Jógastúdió és az IWI közös szervezésében tartott oktatói képzésen. Természetgyógyász jógaoktatóként sok ember rehabilitációjában vett részt, és emellett az idősebb generációt is segíti munkájával, mivel szenior jógaórákat is ad.

Mit szoltál, amikor megtudtad, hogy jelöltek téged e díjra?

Meglepődtem, nem számítottam rá. A jógában a fejlődést nehezen lehet lemérni, mivel mindenki saját magához viszonyítva fejlődik. Emiatt gondolom, hogy a tanítványok véleménye lehet mérvadó. A tavalyi Yogafesten önkéntesként dolgozva látta a díjkiosztót, idén érdekes a másik oldalról nézni! :)

Jelentős ideje jógázol és tanítasz, bizonyára több mester is vezetett a jóga útján. Kik azok, akiket most szeretnél megemlíteni?

Bálint János volt az oktatóképzésem vezetője, Neki köszönhetem, hogy a jóga az életem meghatározó részévé vált. Az ászanák precíz, pontos kivitelezését Homolai Ritától tanultam, de az oktatóképzésen több előadást tartott dr. Vígh Béla bácsi is, segítve a jóga mélyebb megértését. Nekem akkor még nem volt jogosítványom, emiatt Bálinttal többször utaztam táborba menet-jövet és nagyszerű volt látni, hogy hogyan lehet a jógikus elveket a „jóga szőnyegen túli” életben is gyakorolni. Rendkívül hiteles tanító!

Hogy fér bele az életedbe, hogy az óráid mellett még különböző önkéntes szolgálatokat végezz?

Segíteni nem nehéz, csak döntés kérdése, hogy mit kezdek a szabadidőmmel. Tavaly kéthetente vasárnaponként kijártunk ételt osztani, ez kb. 2-2,5óra elfoglaltság. Perselyt tettünk ki a jógateremben, ahol a Fehérvári Heti Betevőnek gyűjtöttünk. Amikor rászoruló családnak kell ruha, a közösségi hálóra posztolunk felhívást, amire sok segítség érkezik. Szóval nem vesz el sok időt! A legnagyobb sikernek azt tartom, hogy a jóga foglalkozásokra járókból rendkívül segítőkész kis csapat alakul: télen

sálat, sapkát, gyereknapra mesekönyveket hoznak, amiket rászoruló családoknak adunk tovább

Mi az, amit üzennél a kezdő jógaoktatók, jógaoktató társaid számára?

Nem gondolom, hogy rendelkezem akkora tapasztalattal, hogy általános tanácsokat tudnék adni bármelyik oktató társamnak is.

Jógarádsza Kiválósági Díjra azokat a jógaoktatókat jelölhették, akik védikus alapokon nyugvó tradicionális irányzatokat követnek, munkásságuk kiemelkedő egészségmegőrző, rekreációs jellegű, jellemük példamutató. Kell-e szerinted díjazni egy ember jellemét? Kritérium volt a vegetáriánus táplálkozás, a káros szenvedélyektől való mentesség. Szerinted mennyire számít ez a jóga útján?

Nehéz kérdés, hogy lehet-e díjazni a jellemünket. A hiteles példamutatás jó eszköz lehet értékek megmutatására, átadására, emiatt fontos. A jóga útján van egy pont, ahol ezek a dolgok (vegetáriánus táplálkozás, stb.) kiemelten fontossá válnak, jóllehet nem ezekkel kell kezdeni. Fontos, hogy mély elköteleződésből induljon, és nem váljon önsanyargatássá. Az ahimsza (nem ártás) és a szantósa (megelégedettség) legalább olyan fontos, mint a tapasz (önfegyelem).

Mennyire része egy jógaórának a tanár egyénisége?

Elvileg egy dolgot tanít minden jógaoktató: csitta vritti niródha (a tudat hullámzásainak lecsillapítása). A gyakorlatban pedig ahogy nincs két egyforma oktató, úgy két egyforma jóga foglalkozás sem. Nem csak a jóga irányzatok miatt, hanem a tanár személyisége, egyénisége miatt is. Az egyéniség mellett fontos a megfelelő tanítási technikák alkalmazás is. A tanítói képességek, eszközök fejleszthetők, emiatt diplomáztam andragógiai (felnőttképzés) szakon a Dunaújvárosi főiskolán 3 éve.

Milyen irányba mész tovább, a jóga mely területén szeretnél még fejlődni?

Három irány van, ami foglalkoztat. A személyes fejlődésem a koncentrációs, meditációs technikák gyakorlásával mélyítem. A csoportos foglalkozásokon pedig a célom az ásana gyakorlás mellett a jóga filozófia megismertetése a gyakorlókkal. Mivel egészségügyi szakdolgozó is vagyok (mozgásterapeuta) a jóga technikák gyógyító hatásaival is foglalkozom, ezen a területen pedig nagyon sok a tanulnivaló.

Szívből gratulálunk a jelöléshez!

Szerkesztő: Wittmann Viktória